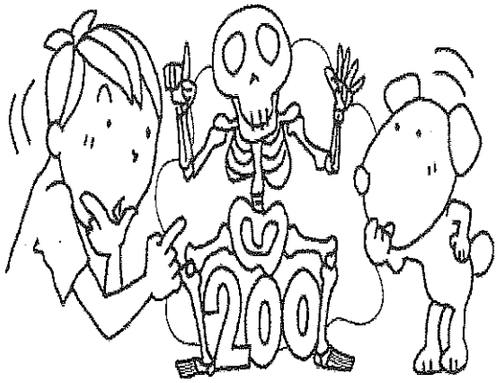
ほけんだより　10月

平成２９年　１０月　２日　　免田小　ほけんしつ

～１０月８日「骨と関節の日」～



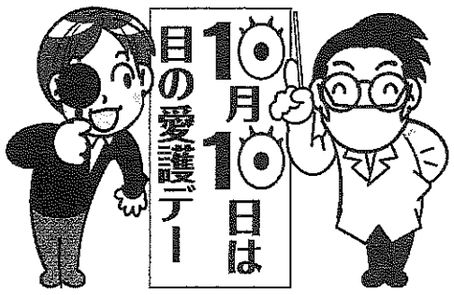
暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。

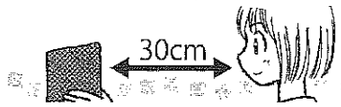
１０月８日は、十と八を組み合わせると「ホ」に見えることから、「骨と関節の日」です。

私たちの体は、約２００本の骨が、おたがいにつながって形づくられています。

「スポーツの秋」と言われるように、秋は運動するのにとても良い季節です。骨や関節を痛めないよう、準備運動をしっかりして、けがに気をつけてスポーツを楽しみましょう。

また１０月１０日は「目の愛護デー」。
ゲームをする時は、時間を決めましょう。
あなたの目を守る、大切な約束です。





目にやさしくないのは、こんなこと

- ×暗い部屋で本を読む
  暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- ×ゲームやスマホをずっと続ける
  近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
  まばたきがへって、目がかわくよ
- ×目をこする
  目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

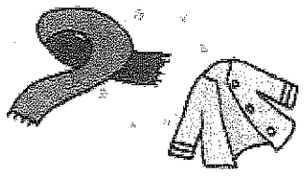
～欠席や早退が増えています～
・・・はやね・はやおき・朝ごはんをがんばろう！・・・

油断しないで！

朝は低　昼間は高　夕は低

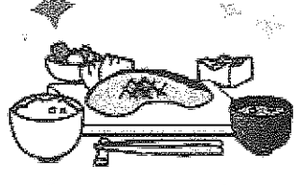
日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



上手な衣服の調節

十分な睡眠



バランスの良い三度の食事

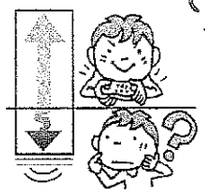
ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。

ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

ふえるほど、へるものなあに？



▽ヒント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

こたえは、まばたき。
まばたきの回数がへると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が疲れてしまうよ。